Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Попова Дмитрия Валерьевича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска.

Отделение: Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество**  **участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Подпись** |
| 20.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 18 | Проведение техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | Инструктаж по мессенджер WhatsApp | 20 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - <https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8> | 20 минут |
| Практическая часть (ОФП) – общеукрепляющие упражнения на все части тела. | Отжимания от пола – 3х10  Приседания – 3х20  Пресс – 3х15  Спина – 3х15 | 60 минут |
| Растяжка | 15 минут |
| Подведение итогов | 5 минут |
| 20.03.2020г.  . | БУС-4 (мальчики)  БУС-4 | 22 | Проведение техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | Инструктаж по мессенджер WhatsApp | 20 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Практическая часть (ОФП) – общеукрепляющие упражнения на все части тела. | Отжимания от пола – 5х10  Приседания – 5х20  Пресс – 4х15  Спина – 4х15 | 100 минут |
| Растяжка | 15 минут |
| Перерыв | 15 минут |
| Подведение итогов | 10 минут |
| Проведение техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | Инструктаж по мессенджер WhatsApp | 20 минут |
| 20.03.2020г. | БУС-4 (девочки) | 10 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - <https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8> | 20 минут |  |
| Практическая часть (ОФП) – общеукрепляющие упражнения на все части тела. | Отжимания от пола – 5х8  Приседания – 5х20  Пресс – 4х15  Спина – 4х15 | 95 минут |
| Растяжка | 20 минут |
| Перерыв | 15 минут |
| Подведение итогов | 10 минут |
|  | | | | | | |
| 22.03.2020г. | БУС-4 (мальчики) | 26 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 25 минут |  |
| Практическая часть: Развитие координации | Упражнения на развитие координационных способностей | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;  - различные переводы мяча;  - перекаты на месте;  - отработка броска на месте | 40 минут |
| Практическая часть:  (развитие гибкости) | Перерыв | 15 минут |
| Растяжка | 20 минут |
| Подведение итогов | 30 минут |
| 22.03.2020г. | БУС-4 (девочки) | 10 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 25 минут |  |
| Практическая часть:  (Развитие координации) | Упражнения на развитие координационных способностей | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;  - различные переводы мяча;  - перекаты на месте;  - отработка броска на месте | 40 минут |
| Практическая часть:  (развитие гибкости) | Перерыв | 15 минут |
| Растяжка | 20 минут |
|  | | | | | | |
| 23.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 15 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 20 минут |  |
| Практическая часть:  (Развитие координации) | Упражнения на развитие  координационных способностей | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;  - различные переводы мяча;  - перекаты на месте;  - отработка броска на месте | 40 минут |
| Практическая часть:  развитие гибкости) | Растяжка | 10 минут |
| Подведение итогов | 10 минут |
| 23.03.2020г. | БУС-4 (мальчики) | 25 | Теоретическая подготовка – тема: «Развитие баскетбола в России и за рубежом» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Практическая часть ОФП: общеукрепляющие упражнения | Отжимания от пола – 5х12  Приседания – 5х20  Пресс – 4х15  Спина – 4х15 | 75 минут |
| Растяжка | 10 минут |
| Подведение итогов | 15 минут |
| 23.03.2020г. | БУС-4 (девочки) | 10 | Теоретическая подготовка – тема: «Развитие баскетбола в России и за рубежом» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 20 минут |
| Практическая часть ОФП: общеукрепляющие упражнения | Отжимания от пола – 5х8  Приседания – 5х20  Пресс – 4х15  Спина – 4х15 | 75 минут |
| Растяжка | 10 минут |
| Подведение итогов | 15 минут |
|  | | | | | | |
|  |  |
|  | | | | | | |
| 25.03.2020г | БУС-2 (мальчики | 16 | Теоретическая подготовка – тема: «Развитие баскетбола в России и за рубежом» | [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | 60 минут |  |
| Практическая часть ОФП: развитие гибкости | Упражнения на гибкость | 45 минут |
| Подведение итогов | 15 минут |
| 25.03.2020г | БУС-4 (мальчики) | 20 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - <https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8> | 20 минут |  |
| Практическая часть (ОФП) – общеукрепляющие упражнения на все части тела. | Отжимания от пола – 5х8  Приседания – 5х20  Пресс – 4х15  Спина – 4х15 | 95 минут |
| Растяжка | 20 минут |
| Перерыв | 15 минут |
| 25.03.2020г | БУС-4 (девочки) | 10 | Разминка | Утренняя гимнастика – на зарядку становись - <https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8> | 20 минут |  |
| Практическая часть (ОФП) – общеукрепляющие упражнения на все части тела. | Отжимания от пола – 5х8  Приседания – 5х20  Пресс – 4х15  Спина – 4х15 | 95 минут |
| Растяжка | 20 минут |
| Перерыв | 15 минут |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27.03.2020г | БУС-2 (мальчики | 13 | Практическая часть:  (Развитие координации) | Упражнения на развитие  координационных способностей | 40 минут |  |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;  - различные переводы мяча;  - перекаты на месте;  - отработка броска на месте | 40 минут |
| Практическая часть:  развитие гибкости) | Растяжка | 10 минут |
| Подведение итогов | 10 минут |
| 27.03.2020г | БУС-4 (мальчики) | 20 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 25 минут |  |
| Практическая часть: Развитие координации | Упражнения на развитие координационных способностей | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;  - различные переводы мяча;  - перекаты на месте;  - отработка броска на месте | 40 минут |
| Практическая часть:  (развитие гибкости) | Перерыв | 15 минут |
| Растяжка | 20 минут |
| Подведение итогов | 30 минут |
| 27.03.2020г | БУС-4 (девочки) | 9 | Разминка | Занятия через приложение Zoom | 25 минут |  |
| Практическая часть: Развитие координации | Упражнения на развитие координационных способностей | 40 минут |
| Практическая часть: СФП (упражнения с мячом) | - ловля мяча;  - различные переводы мяча;  - перекаты на месте;  - отработка броска на месте | 40 минут |
| Практическая часть:  (развитие гибкости) | Перерыв | 15 минут |
| Растяжка | 20 минут |
| Подведение итогов | 30 минут |